

## セントラルフィットネスクラブ野々市 - 2025年12月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)、31日(水)は休館日です。

30日(火)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。

都合により、プログラム、インストラクターが変更になる場合があります。

また、掲載されていない施設のスケジュールにつきましては直接クラブまでお問合せ下さい。

[スクール]:スクール制(別途入会手続き、会費が必要です) [セッション]:別途参加費が必要です [定員]:定員制です [予約]:予約が必要です [整理券]:整理券が必要です

### <スタジオ >

曜日	第1スタジオ	サブスタジオ	第1スタジオ	サブスタジオ	第1スタジオ	サブスタジオ	第1スタジオ	サブスタジオ	曜日	第1スタジオ	サブスタジオ	第1スタジオ	サブスタジオ	曜日	第1スタジオ	サブスタジオ
月	火	水	木	金	土	日			月	火	水	木	金	土	日	
09:00									09:00							
09:30									09:30	09:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)・吉倉[スクール]						09:30
10:00									10:00							10:00
10:30	10:20(40分)ヨガ・山内 吉倉		10:15(40分)ラテンファン・長 山	10:20(30分)CSLive/からだ アクティブ-REC		10:15(40分)パワーヨガ・堀澤			10:30	10:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)・吉倉[スクール]						10:30
11:00	11:00(40分)CSLive/カラダ デトックス・LIVE 11:20(30分)STEP jam・吉 倉		11:05(40分)カラダデトックス・ 河合	11:00(40分)CSLive/ピラティ ス・LIVE	11:00(20分)CSLive/メディカルフィット ネス(肩こり予防・改善-REC	11:00(40分)CSLive/ダンス WAVE・LIVE		11:00	11:30(60分)キッズ体育スクール(幼児・児童)・吉倉[スクール]						11:00	
11:30			11:30(30分)CSLive/ボディマイク ト-REC	11:50(30分)CSLive/フューラ クス・吉田	11:50(40分)ボディコア・バラン ス・吉田	11:50(30分)ビューティプロジェクトヒ ーリング-REC		12:00	11:50(30分)CSLive/X-CORE DA NCING-REC						11:30	
12:00	12:10(40分)CSLive/シェイ プバングル-REC 12:30(40分)CSLive/セイセイ・筋 膜ダンス-REC		12:30(30分)CSLive/セイセイ・筋 膜ダンス-REC	12:30(40分)CSLive/健康太 極拳	12:30(30分)ジムスモ/かんたんストレ チ・佐藤	12:30(15分)ジムスモ/かんたんストレ チ・吉田		12:30	12:30(15分)ジムスモ/かんたんストレ チ・吉田						12:00	
12:30			12:30(40分)有料セッション 持持エアロ・高木[セッション] [予約]	12:30(40分)CSLive/健康太 極拳	12:30(40分)ジムスモ/かんたんストレ チ・吉田	12:30(40分)ジムスモ/かんたんストレ チ・吉田		12:30	12:45(40分)シェイプバングル4 O-近藤						12:30	
13:00	13:00(40分)ラテンファン・長 山		13:00(40分)シンプルエアロ・ 栗原		13:00(40分)オリジナルエアロ ・竹内	13:00(30分)ボールdeリラック ス・山田	13:00(40分)シェイプバングル・ 吉倉		13:00	13:00(40分)ワークアウトヨガ ・吉倉						13:00
13:30	13:30(30分)エアサイクルフィットネス/ リズムライド-REC(予約)		13:30(40分)ファイトアタックB EAT・北田	13:30(30分)CSLive/HOTヨ ガ・REC	13:35(40分)エアサイクルフィ ットネス/リズムライド・吉田 [予約]	13:35(40分)エアサイクルフィ ットネス/リズムライド・吉田 [予約]		13:30	13:40(40分)エアサイクルフィ ットネス/リズムライド・長尾 [予約]						13:30	
14:00			14:00					14:00	13:55(20分)メディカルF/腰 痛予防・改善-REC						14:00	
14:30			14:30					14:30							14:30	
15:00			15:00					15:00	14:35(40分)フィールヨガ・能 浦						15:00	
15:30	15:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児・児童)・吉倉[スク ール][定員]		15:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児・児童)・吉倉[スク ール][定員]	15:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児・児童)・吉倉[スク ール][定員]	15:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児・児童)・吉倉[スク ール]	15:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児・児童)・吉倉[スク ール]		15:30	15:30(30分)CSLive/ビューティプロ ジェクトヒーリング-REC						15:30	
16:00			16:00					16:00	15:55(40分)CSLive/ファイト アタックBEAT-REC						16:00	
16:30	16:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児・児童)・吉倉[スク ール][定員]		16:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児・児童)・吉倉[スク ール][定員]	16:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児・児童)・吉倉[スク ール]	16:30(60分)キッズダンススク ール・吉田[スクール]	16:30(60分)キッズ体育スク ール(幼児・児童)・吉倉[スク ール]		16:30	16:30(60分)キッズダンススク ール・吉田[スクール]						16:30	
17:00			17:00					17:00	16:45(30分)CSLive/シェイプバ ングル・吉田[スクール]						17:00	
17:30	17:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)・北田[スクール] [定員]		17:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)・北田[スクール] [定員]	17:30(60分)キッズヒップホ ップスクール・木藤[スクール] [定員]	17:30(60分)キッズ体育スク ール(児童)・北田[スクール] [定員]	17:30(60分)キッズヒップホ ップスクール・木藤[スクール] [定員]		17:30	17:30(60分)キッズヒップホ ップスクール・木藤[スクール] [定員]						17:30	
18:00			18:00					18:00	17:30(60分)キッズヒップホ ップスクール・木藤[スクール] [定員]						18:00	
18:30			18:30					18:30	18:30(60分)CSLive/ビューティプロ ジェクトヒーリング-REC						18:30	
19:00	18:50(40分)オリジナルエアロ ・山崎		19:00(40分)シェイプバングル at・LIVE 19:00(40分)CSLive/Lati LIVE	19:00(40分)CSLive/HOTヨ ガ・REC	19:00(40分)パワーヨガ・堀澤 ・佐藤	19:00(30分)EXCITE-BOD Y・佐藤	19:00(30分)エアライフル・木藤 ・吉田		19:00	19:00(40分)エアライフル・木藤 ・吉田					19:00	
19:30	19:45(90分)有料セッション/ 競技エアロ・高木[セッション] [定員]		19:30	19:50(40分)ZUMBA (R)・山 田	19:50(40分)X-CORE FIG HTING・LIVE	19:50(40分)EXCITE-BOD Y・佐藤	19:50(30分)CSLive/X-CORE DA NCING-REC		19:30	19:30(40分)シェイプバングル・ 北田					19:30	
20:00	20:05(40分)CSLive/エアサイクル/ リズムライド-REC(予約)		20:00	20:00(40分)エアライフル・木藤 ・吉田			20:00(40分)エアライフル・木藤 ・吉田		20:00	20:00(60分)エレエスクール・ 木藤[スクール]					20:00	
20:30			20:30	20:40(30分)CSLive/エアサイクル/ リズムライド-REC(予約)			20:40(40分)CSLive/カラダ デトックス・REC		20:30	20:40(40分)コンビネーション エアロ・栗原					20:30	
21:00			21:00					21:00	20:50(30分)CSLive/X-CORE TR AINING-REC						21:00	
21:30			21:30					21:30							21:30	

休館日